ປື້ມໄຫວ້ພຣະສູດມົນຕ໌

ໄຫວ້ພຣະທຸກໆ ມື້ ພ້ອມທັງສຶກສາທັມມະຕາມແນວ ພຣະໄຕຣປິດົກ
ເພື່ອເປັນແນວທາງປະຕິບັດທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະເພື່ອຮັກສາເຊີ່ງພຣະສັທທັມ
ຕາມຄຳສອນທີ່ຖືກຕ້ອງອັນດີງາມ ເພື່ອຊ່ວຍກັນຮັກສາພຣະພຸທທະສາສນາ
ໃຫ້ມັ່ນຄົງດຳຣົງມັ່ນໃນປະເທສຊາຕາຂອງພວກເຮົາໃຫ້ຍາວນານຕລອດກາລຯ

ຈັດເຮັດເປັນທັມມະທານ ໂດຍ: ອຸບາສົກ

ເພື່ອເປັນສຶກສາການຮັກສາແນວທາງການດຳເນີນຊີວິຕຂອງຄອບຄົວວົງສ໌ຕະກູລແບບຊາວພຸດທ໌ ເພາະພໍ່ (**ຍາພໍ່ບຸນຫນັກ ອິນທະວົງສ໌**) ພໍ່ກ່ອນແຕ່ງງານສ້າງຖານະຄອບຄົວ ພໍ່ໄດ້ເຄີຍບວຊຮຽນຈົບພົ້ນອງ ພຣະສົງຄ໌ ຫຼື ຄົນທີ່ຮູ້ຈັກພໍ່ດີ ມັກຈະເອີ້ນພໍ່ວ່າ (ຍາພໍ່ມະຫາບຸນຫນັກ) ພໍ່ ແລະ ແມ່ ໄດ້ພາລູກໆ ໄຫວ້ພຣະສູດມົນຕ໌ ເພື່ອໃຫ້ລູກຫລານໄດ້ມີແນວທາງປະຕິບັຕແບບພຸດທະວິຖີ ຄືການໃຊ້ຊີວິຕແບບຊາວພຸທທ໌ທີ່ດີ ໃຫ້ໄດ້ "**ມີສະຣະນະ**" ເປັນເພິ່ງອັນປະເສີດ ໃຫ້ສົມກັບໄດ້ເກີດມາພົບພຣະພຸດທະສາສນາ ໃຫ້ຕັ້ງຢູ່ "**ໃນສີລ**" ອັນເປັນແນວທາງປິດອະບາຍພູມຄືມີ: ນຣົກ, ເປຕ, ອະສູຣະກາຍ ແລະ ສັຕຕ໌ເດັຽຣະສານ ແລະໃຫ້ຮູ້ຈັກ "**ເຮັດບຸນຍ໌ ຈະເຣີນຍ໌ກຸສົລ**" ເພື່ອໃຫ້ໄດ້: ສະຫວັນສົມບັຕ ນິພພານສົມບັຕ ອັນເປັນທີ່ຮູ້ຈັກດີໃນຫລັກຄຳສອນຂອງອົງຄ໌ສົມເດັຈ ພຣະສັມມາສັມພຸດທະເຈົ້າ ພຣະບໍຣົມສາສດາຂອງພວກເຮົາຊາວພຸດທ໌ທັ້ງຫຼາຍ "**ບຸນຍ໌ອີກຢ່າງນຶ່ງ**"ທີ່ເຮັດແລ້ວມີອານິສົງສ໌ຫລາຍກວ່າການໃຫ້ທານຄື "**ການຄຶດຮອດພຣະພຸດທະເຈົ້າ**" ຫຼື ຜູ້ທີ່ໄດ້ສຶກສາເອີ້ນວ່າ "**ພຸດທານຸສະຕິ**" ແລະຍັງເປັນເຫຕ ເປັນປັຈຈັຍ ອັນເປັນຫົນທາງໃຫ້ເຂົ້າເຖິງຄວາມເປັນພຣະອະຣິຍະບຸຄຄົລ (**ມີພຣະໂສດາບັນເປັນຕົ້ນໆ**) ບາງອີກ ການຈະເຣີນຍ໌ພຸດທານຸສະຕິ ຈະສວດອອກເປັນສຽງ ຫຼື ຄຶດໃນໃຈວ່າ "**ອິຕິປິ ໂສ ອະຣະຫັງສັມມາ ...ໆລໆ ພະຄະວາຕິ**" ຫຼື ຈະເປັນພາສາລາວເຮົາກະໄດ້... "**ຍ້ອນເພາະເຫຕນີ້ໆ ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າເປັນພຣະອະຣະຫັນຕ໌ ...ໆລໆ ເປັນຜູ້ຈຳແນກທັມມ໌ສັ່ງສອນສັຕຕ໌**" ດັ່ງທີ່ມີປາກົຕໃນພຣະໄຕຣປິດົກ ພຣະສູຕຣທີ່ເອີ້ນວ່າ "**ມະຫານາມະສູຕຣ**" ກົດອ່ານ "**ບ່ອນນີ້**" ໄດ້ເລີຍ ຫຼືຈະສະແກນ QR Code ອ່ານໄດ້ເລີຍ

ໃນຖານະທີ່ເປັນລູກຊາຍ ຂໍອະນຸຍາຕເປັນຕົວແທນຂອງຄອບຄົວ ແບ່ງປັນໃນສິ່ງທີ່ໄດ້ຮ່ຳຮຽນມາຈາກພໍ່ ທີ່ພໍ່ແລະແມ່ໄດ້ລ້ຽງດູ ອົບຣົມສັ່ງສອນໃຫ້ຕັ້ງຕົນໄວ້ຊອບ ໃຫ້ເປັນຊາວພຸດທ໌ທີ່ດີ ປະກອບອາຊີພການງານທີ່ດີ ເປັນພົລເມືອງທີ່ດີ ບໍ່ສ້າງບັນຫາໃຫ້ກັບສັງຄົມ ຖືວ່າເພື່ອໃຫ້ໄດ້ເປັນແນວທາງປະຕິບັຕ ຈຶ່ງຂອງຣົບໂຣມເອົາບົທສູດມົນຕ໌ໄຫວ້ພຣະແບບຫຍໍ້ໆ ສຳຫຼັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງການໄຫວ້ພຣະແບບສັ້ນໆ ຫຼື ບໍ່ຄ່ອຍມີເວລາຫລາຍ ຈະໄດ້ຣົບໂຣມເປັນປຶ້ມສູດມົນຕ໌ຫົວນ້ອຍໆນີ້ ໃຫ້ເປັນອຸບສອນຂອງຄອບຄົວ "**ອິນທະວົງສ໌**" ຂອງພວກເຮົາ ພ້ອມກັນນີ້ ຜຂ ກຣາບຂໍອະນຸຍາຕຝາກຄະຕິເຕືອນໃຈທີ່ພໍ່ບຸນຫນັກໄດ້ໃຫ້ຄະຕິວ່າ "ຢ່າໃຫ້ເວລາຜ່ານໄປໂດຍເສັຽປະໂຍຊນ໌" ພ້ອມປະວັຕຂອງແມ່ຄຳປົດ ແບບຫຍໍ້ໆ ເພື່ອສະແດງເຖິງວິຖີຊີວິຕ ແນວທາງດຳເນີນຊີວິຕທີ່ ຜຂ ໄດ້ຮັບຕລອດຊີວິຕທີ່ໄດ້ເກີດມາເປັນລູກຂອງທ່ານທັ້ງສອງ ດ້ວຍຄວາມຮູ້ບຸນຍ໌ຄຸນອັນສູງນີ້ເປັນສະຕິປັນຍາ ທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ສັ່ງສົມເອົາ "**ອະຣິຍະຊັພຍ໌**" ຄື: ສັທທາ, ສີລ, ສູຕະ, ຈາຄະ ແລະປັນຍາ ໆ.

ຄຳວ່າ "ພຣະພາຄເຈົ້າ ບໍ່ຄວຣຂຽນວ່າ "ພຣະພາກເຈົ້າ" คำว่า "**พระผู้มีพระภาคเจ้า**" แปลว่า **พระผู้มีโชค, พระผู้มีความสุข**, เป็นคำที่มาจากภาษาบาลีว่า "**ภควนุตุ**" ซึ่ง "**ภค**" แปลว่า โชค, ความเจริญ, เกียรติ, ความงาม

ພໍ່ສອນການຊີວິດຄົນເຮົານີ້ເປັນຄະຕິໄວ້ວ່າ "ຄືຕະວັນລັບຂອບຟ້າ ເວລາເຄື່ອນປ່ຽນຜັນ ເຮື່ອງສັງຂານວ່ານັ້ນ ກໍ່ລໍແຕ່ວັນສະຫລາຍ ຫາກຮ່າງກາຍບໍ່ແຂງແຮງ ກະດັ່ງແສງທຽນໄຂນ້ອຍ ຄວາມຕາຍນຳແຂວນທ້ອຍ ນຳຮອຍທຸກບາດຍ່າງ ສັພພະສັດຕ໌ຕ່າງໆ ບໍ່ມີວັນຫລີກພົ້ນ ຄົນເຮົານັ້ນກະດັ່ງກັນ

ມີຊັພຍ໌ສິນເປັນລ້ານ ໆ ມີ ບ້ານ, ຣົຖ ຫມົດຄວາມຫມາຍ ຮອດຍາມຕາຍເປັນຜີ "ມີໃຜເອົາໄປໄດ້ !?" ກ່ອນຮ່າງກາຍສະຫລາຍແລ້ວ ມີແນວໃດເຫລືອໄວ້ແດ່! ທຳຄວາມດີໃຫ້ເຜື່ອແຜ່ ຕົກເຖິງຊ່ວງມອດມ້ວຍ ໃຫ້ຄົນເອື້ອອ່າວຫາ ...ລູກຫລານເອີ່ຍ!"

ອັນເປັນຄຳສອນຂອງພໍ່ແລະແມ່ທີ່ເພິ່ນໄດ້ສັ່ງສອນໃຫ້ພວກເຮົາຕັ້ງຢູ່ໃນສັມມາທິຕຖິ ເປັນຄົນດີຂອງສັງຄົມ ຂອງ... ...ປະເທສຊາດບ້ານເມືອງ ແລະທີ່ສຸດທຳປະໂຍຊນ໌ຕົນປະໂຍຊນ໌ເພິ່ນໃຫ້ເຖິງພ້ອມ!

ແມ່ຄຳປິດ ອິນທະວົງສ໌ ເກີດເມື່ອວັນທີ່ 12 ເດືອນຕຸລາ ຄ. ສ. 1927 ທີ່ບ້ານປ່າສັກໃຕ້ ຕຳບົລກອງນາງ ອຳເພີທ່າບໍ່ ຈັງຫວັດໜອງຄາຍ ປະເທສໄທຍ ມີອ້າຍນ້ອງນຳກັນ 7 ຄົນ ແມ່ເປັນລູກຄົນທີ່ 3 ຫລັງຈາກແຕ່ງງານກັບພໍ່ບຸນຫນັກ ອິນທະວົງສ໌ ແລ້ວໄດ້ຍ້າຍໄປທຳມາຫາກິນຢູ່ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນທນ໌ ໄດ້ໃຫ້ກຳເນີດລູກ 8 ຄົນ ທຸກຄົນໄດ້ອົພຍົພມາປະເທສສະຫະຣັຖອະເມຣິກາ ລູກທຸກຄົນຍັງມີຊີວິດຢູ່ ແຕ່ນ້ອງສາວ (ນາງສຸດປະພາ ແລະ ປິດາ) ໄປຢູ່ປະເທສໄທຍ໌ ທຸກຄົນເກີດທີ່ບ້ານຂຸນຕາ ຕາແສງສີຖານເຫນືອ

ເມືອງສີໂຄຕະບອງ ແຂວງນະຄອນຫລວງວຽງຈັນທນ໌ ທັ້ງພໍ່ແລະແມ່ເປັນຊາວພຸດທ໌ທີ່ປະຕິບັຕຕາມຫລັກຄຳສອນໃນທາງພຣະພຸດທະສາສນາ ພາລູກຫລານໄຫວ້ພຣະສູຕມົນຕ໌ ຕັກບາຕຣ໌ ຫຍາດນ້ຳ ພໍ່ເຄີຍບວຊຮຽນມາ ພໍ່ຈຶ່ງໄດ້ສອນທັມມະໃຫ້ລູກໆ ໄດ້ຟັງຕາມເວລາແລະໂອກາສອັນຄວຣ ດ້ວຍຫວັງວ່າພວກລູກຈະໄດ້ມີຊີວິດທີ່ດີ ມີຄວາມສຸຂ ນັບວ່າພວກເຮົານັບວ່າໂຊຄດີທີ່ເກີດໃນຄອບຄົວທີ່ມີສັມມາທິຕຖິ ເກີດໃນປະຕິຣູປະເທສ ຫາກລູກ ໆ ຜູ້ໃດທີ່ຕັ້ງຕົນໄວ້ຊອບແລ້ວກໍຈະດຳເນີນຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມສຸຂທັ້ງທາງໂລກ ແລະທາງທັມມ໌ ອັນໄດ້ແກ່ "ມະນຸສຍ໌ສົມບັຕ ສວັຣຄ໌ສົມບັຕ ແລະ ນິພພານສົມບັຕ" ບຸນຍ໌ກຸສົລທີ່ເກີດຈາກການແບ່ງປັນ

"ທັມມະເປັນທານ" ຊຸດນີ້ ຂໍອຸທິສແດ່ດວງວິນຍານຂອງຍາພໍ່ບຸນຫນັກ ຍາແມ່ຄຳປິດ ອິນທະວົງສ໌ ເພາະການໃຫ້ທັມມະເປັນທານນັ້ນ ມີອານິສົງສ໌ຫລາຍ ທ່ານສາມາຖ ແຕະ ຫຼື ສະແກນ QR Code ອ່ານໄດ້ເລີຍ ຈະໄດ້ຊ່ອຍກັນແຈກເປັນທັມມະທານຕໍ່ໆ ໄປ ໆ.

ຄຳບູຊາພຣະຣັຕນະໄຕຣ

✦ ອະຣະຫັງ ສັມມາສັມພຸທໂຘ ຠະຄະວາ, ພຸທຘັງ ຠະຄະວັນຕັງ ອະຠິວາເທມິ
✦ ອະຣະຫັງ ສຳມາສຳພຸດໂທ ພະຄະວາ, ພຸດທັງ ພະຄະວັນຕັງ ອະພິວາເທມິ

(ກາບ)

✦ ສວາກຂາໂຕ ຠະຄະວະຕາ ຘັມໂມ, ຘັມມັງນະມັສສາມິ
✦ ສະວາກຂາໂຕ ພະຄະວະຕາ ທຳໂມ, ທຳມັງນະມັດສາມິ

(ກາບ)

✦ ສຸປະຕິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ສັງຆັງ ນະມາມິ
✦ ສຸປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ, ສັງຄັງ ນະມາມິ

(ກາບ)

ຄຳນະມັສການນອບນ້ອມ ພຣະພຸທຘ ພຣະຘັມມ໌ ພຣະສັງຆ໌

ພຣະພຸດ ພຣະທຳ ພຣະສົງຄ໌

✦ ນະໂມ ຕັສສະ ຠະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາ ສັມພຸທຘັສສະ
✦ ນະໂມ ຕັດສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສຳມາ ສຳພຸດທັດສະ (ອ່ານ)

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂໍນອບນ້ອມແດ່ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ ເປັນຜູ້ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ ພຣະອົງຄ໌ນັ້ນ ໆ.

✦ ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ. ອ່ານວ່າ... ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ຘັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ທຸຕິຍັມປິ ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ທຸຕິຍຳປິ ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ທຸຕິຍັມປິ ຘັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ທຸຕິຍຳປິ ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ທຸຕິຍັມປິ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ທຸຕິຍຳປິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ຕະຕິຍັມປິ ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ຕະຕິຍຳປິ ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ຕະຕິຍັມປິ ຘັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ຕະຕິຍຳປິ ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
✦ ຕະຕິຍັມປິ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ຕະຕິຍຳປິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍເຂົ້າເຖິງພຣະພຸທຘ ພຣະຘັມມ໌ ພຣະສັງຆ໌ ວ່າເປັນທີ່ເພິ່ງ ທີ່ຣະລຶກ ແມ້ເທື່ອທີ່ 1 ແມ້ເທື່ອທີ່ 2 ແມ້ເທື່ອທີ່ 3

ບົດສວດອິຕິປິໂສ

ພຸທຘານຸສຕິ. "ພຸດທານຸສະຕິ"

✦ ອິຕິປິໂສ ຠະຄະວາ	"ອ່ານວ່າ"...	ອິຕິປິໂສ ພະຄະວາ
✦ ອະຣະຫັງ		ອະຣະຫັງ
✦ ສັມມາສັມພຸທໂຘ,		ສຳມາສຳພຸດໂທ,
✦ ວິຊຊາຈະຣະຓະສັມປັນໂນ,		ວິດຊາຈະຣະນະສຳປັນໂນ,
✦ ສຸຄໂຕ		ສຸຄະໂຕ
✦ ໂລກະວິທູ,		ໂລກະວິທູ,
✦ ອນຸຕຕະໂຣ		ອະນຸຕຕະໂຣ
✦ ປຸຣິສສະຘັມມະສາຣະຖິ,		ປຸຣິດສະທຳມະສາຣະຖິ,
✦ ສັຕຖາ ເທວະມະນຸສສານັງ,		ສັດຖາ ເທວະມະນຸດສານັງ,
✦ ພຸທໂຘ		ພຸດໂທ
✦ ຠະຄະວາຕິ		ພະຄະວາຕິ

- ເພາະເຫຕນີ້ໆ ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້ານັ້ນເປັນຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ
- ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ
- ເປັນຜູ້ເຖິງພ້ອມດ້ວຍວິຊຊາແລະຈະຣະນະ
- ເປັນຜູ້ສະເດັຈໄປແລ້ວດ້ວຍດີ
- ເປັນຜູ້ຮູ້ໂລກຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງ
- ເປັນຜູ້ສາມາຖຝຶກບຸຣຸຊທີ່ສົມຄວຣຝຶກໄດ້ຢ່າງບໍ່ມີໃຜຍິ່ງກວ່າ
- ເປັນຄຣູຜູ້ສອນຂອງເທວະດາແລະມະນຸຊຍ໌ທັ້ງຫລາຍ
- ເປັນຜູ້ຮູ້ ຜູ້ຕື່ນ ຜູ້ເບີກບານດ້ວຍຘັມມ໌
- ເປັນຜູ້ມີຄວາມຈະເຣີນຍ໌ເປັນຜູ້ຈຳແນກຘັມມ໌ສັ່ງສອນສັຕຕ໌ດັ່ງນີ້

ໃຫ້ອ່ານຄຳວ່າ (ສີດຳ) ເຊັ່ນຄຳວ່າ: "ເຫຕ" ມາຈາກຄຳວ່າ "ເຫຕຸ" ເຫດ "ພາຄ" ພາກ "ໄກລ" ໄກ "ກິເລສ" ກິເລດ "ອົງຄ໌" ອົງ "ຕຣັສ" ຕັດ "ວິຊຊາ" ວິດຊາ "ສະເດັຈ" ສະເດັດ "ບຸຣຸຊ" ບຸລຸດ "ຄວຣ" ຄວນ "ມະນຸຊຍ໌" ມະນຸດສ໌ "ຘັມມ໌" ທຳ "ຈະເຣີນຍ໌" ຈະເລີນ "ສັຕຕ໌" ສັດ "ກາຣ" ການ

ຘັມມານຸສຕິ "ທຳມານຸສະຕິ"

✦ ສ຺ວາກ຺ຂາໂຕ ຠະຄະວະຕາ ຘັມໂມ, "ອ່ານວ່າ"... ສະວາກຂາໂຕ ພະຄະວະຕາ ທຳໂມ,
✦ ສັນທິຏ຺ຐິໂກ, ສັນທິດຖິໂກ,
✦ ອະກາລິໂກ, ອະກາລິໂກ,
✦ ເອຫິປັສ຺ສິໂກ, ເອຫິປັດສິໂກ,
✦ ໂອປະນະຍິໂກ, ໂອປະນະຍິໂກ,
✦ ປັຈ຺ຈັຕ຺ຕັງ ເວທິຕັພ຺ໂພ ວິຎ຺ຎູຫີຕິ ປັດຈັດຕັງ ເວທິຕັບໂພ ວິນຍູຮີຕິ

- ພຣະຘັມມ໌ "ທຳ" ທີ່ພຣະຜູ້ມີພຣະຠາຄ "ພາຄ" ເຈົ້າໄດ້ຕຣັສໄວ້ດີແລ້ວ
- ເປັນສິ່ງທີ່ຜູ້ສຶກສາແລະປຕິບັຕິ "ປະຕິບັດ" ຈະເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ
- ເປັນສິ່ງທີ່ປຕິບັຕິ "ປະຕິບັດ" ໄດ້ ແລະໃຫ້ຜົລໄດ້ ບໍ່ຈຳກັດກາລ "ການລ໌"
- ເປັນສິ່ງທີ່ຄວຣ "ຄວນ" ກ່າວກັບຜູ້ອື່ນວ່າທ່ານຈົ່ງມາເບິ່ງທ້ອນ!
- ເປັນສິ່ງທີ່ຄວຣ "ຄວນ" ນ້ອມເຂົ້າມາໃສ່ຕົວ
- ເປັນສິ່ງທີ່ຜູ້ຮູ້ຄວຣ "ຄວນ" ຮູ້ໄດ້ສະເພາະຕົນ ດັ່ງນີ້

ສັງຆານຸສຕິ "ສັງຄານຸສະຕິ"

✦ ສຸປະຏິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ອ່ານ... ສຸປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,
✦ ອຸຊຸປະຏິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ອຸຊຸປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,
✦ ຎາຍະປະຏິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ຍາຍະປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,
✦ ສາມີຈິປະຏິປັນໂນ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ, ສາມີຈິປະຕິປັນໂນ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,

ຍະທິທັງ ຈັຕ຺ຕາຣິ ປຸຣິສະຍຸຄານິ ອັຏ຺ຐະປຸຣິສປຸຄ຺ຄະລາ, ເອສະ ຠະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຆ,
ຍະທິທັງ ຈັດຕາຣິ ປຸຣິສະຍຸຄານິ ອັດຖະປຸຣິສະປຸກຄະລາ, ເອສະ ພະຄະວະໂຕ ສາວະກະສັງໂຄ,

✦ ອາຫຸເນຍ຺ໂຍ, ອາຫຸເນີຍໂຍ,
✦ ປາຫຸເນຍ຺ໂຍ, ປາຫຸເນີຍໂຍ,
✦ ທັກ຺ຂິເນຍ຺ໂຍ, ທັກຂິເນີຍໂຍ,
✦ ອັຎ຺ຊະລີກະຣະຓີໂຍ, ອັນຊະລີກະຣະນີໂຍ,
✦ ອະນຸຕ຺ຕະຣັງ ປຸຎ຺ຎັກ຺ເຂຕ຺ຕັງ ໂລກັສ຺ສາຕິ ອະນຸດຕະຣັງ ປຸນຍັກເຂດຕັງ ໂລກັດສາຕິ

- ພຣະສົງຆ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ໝູ່ໃດ, ປະຕິບັຕດີແລ້ວ
- ພຣະສົງຆ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ໝູ່ໃດ, ປະຕິບັຕຕົງແລ້ວ
- ພຣະສົງຆ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ໝູ່ໃດ, ປະຕິບັຕທັມມ໌ເປັນເຄື່ອງອອກຈາກທຸກຂ໌ແລ້ວ

- ພຣະສົງຂ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ໝູ່ໃດ, ປະຕິບັດສົມຄວນແລ້ວ

ໄດ້ແກ່ ບູຄຄົລເຫລົ່ານີ້ຄື ຄູ່ແຫ່ງບູຣູຜ ໔ ຄູ່ ນັບຮຽງຕົວບູຣູຜໄດ້ ໘ ບູຣູຜ ນັ້ນແຫລະ
ພຣະສົງຂ໌ສາວົກຂອງພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ

- ທ່ານເປັນຜູ້ຄວນແກ່ສັກກາຣະທີ່ເຂົານຳມາບູຊາ
- ເປັນຜູ້ຄວນແກ່ສັກກາຣະທີ່ເຂົາຈັດໄວ້ຕ້ອນຮັບ
- ເປັນຜູ້ຄວນຮັບທັກສິນາທານ
- ເປັນຜູ້ທີ່ບູຄຄົລທົ່ວໄປຄວນທຳອັນຊະລີ
- ເປັນເນື້ອນາບູນຍ໌ຂອງໂລກ ບໍ່ມີນາບູນຍ໌ອື່ນຍິ່ງກວ່າ ດັ່ງນີ້

ຄຳວ່າ "ພຣະພາຄເຈົ້າ" ບໍ່ຄວນຂຽນວ່າ "ພຣະພາກເຈົ້າ" คำว่า "**พระผู้มีพระภาคเจ้า**" **แปลว่า พระผู้มีโชค, พระผู้มีความสุข**, เป็นคำที่มาจากภาษาบาลีว่า "**ภควนฺตุ**" ซึ่ง "**ภค**" แปลว่า โชค, ความเจริญ, เกียรติ, ความงาม

ອາຣາທນາສີລ 5

ນະໂມ ຕັສສະ ຠະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາ ສັມພຸຘັສສະ

ນະໂມ ຕັດສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສຳມາ ສຳພຸດທັດສະ (ອ່ານ)

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂໍນອບນ້ອມແດ່ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ ເປັນຜູ້ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ ພຣະອົງຄ໌ນັ້ນ ໆ.

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

- ມະຍັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຢາຈາມະ
- ມະຍັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມະ

(ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຂ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂ້າພະເຈົ້າທັ້ງຫລາຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

- ທຸຕິຍັມປິ ມະຍັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຢາຈາມະ
- ທຸຕິຍຳປິ ມະຍັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມະ

(ແມ້ເທື່ອທີ່ສອງ ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຂ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂ້າພະເຈົ້າທັ້ງຫລາຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

- ຕະຕິຍັມປິ ມະຍັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຓນະ ສະຫະ ປັຎຈະ ສີລານິ ຢາຈາມະ
- ຕະຕິຍຳປິ ມະຍັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມະ

(ແມ້ເທື່ອທີ່ສາມ ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຂ໌ຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂ້າພະເຈົ້າທັ້ງຫລາຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

ຫາກເປັນຄົນດຽວໃຫ້ປ່ຽນຄຳວ່າ "ອະຫັງ" ແທນ "ມະຍັງ" ແລະ ປ່ຽນ "ຢາຈາມະ" ເປັນ "ຢາຈາມິ"

ນະໂມ ຕັສສະ ຠະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາ ສັມພຸທັສສະ

ນະໂມ ຕັດສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສຳມາ ສຳພຸດທັດສະ (ອ່ານ)

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂໍນອບນ້ອມແດ່ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ ເປັນຜູ້ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ ພຣະອົງຄ໌ນັ້ນ ໆ.

- ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ. ອ່ານວ່າ... ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ທັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ທຸຕິຍັມປິ ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ທຸຕິຍຳປິ ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ທຸຕິຍັມປິ ທັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ທຸຕິຍຳປິ ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ທຸຕິຍັມປິ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ທຸຕິຍຳປິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ຕະຕິຍັມປິ ພຸທຘັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ຕະຕິຍຳປິ ພຸດທັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ຕະຕິຍັມປິ ທັມມັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ຕະຕິຍຳປິ ທຳມັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.
- ຕະຕິຍັມປິ ສັງຆັງ ສະຣະນັງ ຄັຈຉາມິ ຕະຕິຍຳປິ ສັງຄັງ ສະຣະນັງ ຄັດສາມິ.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍເຂົ້າເຖິງພຣະພຸທຘ ພຣະທັມມ໌ ພຣະສົງຄ໌ ວ່າເປັນທີ່ເພິ່ງ ທີ່ຣະລຶກ ແມ້ເທື່ອທີ່ 1 ແມ້ເທື່ອທີ່ 2 ແມ້ເທື່ອທີ່ 3 ຫລັງຈາກພຣະຈະກ່າວວ່າ

"ຕິສະຣະຓະຄະມະນັງ" ນິຏຐິຕັງ ອ່ານວ່າ... ຕິສະຣະນະຄະມະນັງ ນິດຖິຕັງ

ໂຍມຕອບວ່າ "ອາມະ ຠັນເຕ" ອ່ານວ່າ... ອາມະ ພັນເຕ

....

ຄຳສະມາທານສີລ 5

ການຂໍຮັບສີລ 5 ຂໍ້ ຈາກພຣະຠິກຂຸສົງຄ໌ ໂດຍກ່າວຕາມພຣະວ່າ:

1. ປາຓາຕິປາຕາ ເວຣະມະຓີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ
   ປານາຕິປາຕາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

   (ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະມາທານສິກຂາບົທ ຄືເຈຕະນາງົດເວັ້ນຈາກການໝ່າ "ຂ່າ" ການບຽດບຽນ ການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍຄົນແລະສັຕຕ໌ ແລ້ວມີຈິຕໃຈປະກອບດ້ວຍເມຕຕາກະຣຸນາ ມີຄວາມປຣາຖະໜາດີ ແລະສົງສາຣເຫັນອົກເຫັນໃຈຜູ້ອື່ນ ສັຕຕ໌ອື່ນ ໆ.)

2. ອະທິນນາທານາ ເວຣະມະຓີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

ອະທິນນາທານາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

(ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະມາທານສິກຂາບົດ ຄືເຈຕະນາງົດເວັ້ນຈາກການຖືເອົາສິ່ງຂອງທີ່ເຈົ້າຂອງບໍ່ໄດ້ໃຫ້ ລະການຖືເອົາຊັບທີ່ເຂົາບໍ່ໄດ້ໃຫ້ ເວັ້ນຂາດຈາກການລັກຊັບ ບໍ່ລັກຊັບທີ່ປົ້ນໃຈຂອງຜູ້ອື່ນ ທີ່ຢູ່ໃນບ້ານ ຫຼື ທີ່ຢູ່ໃນປ່າ ທີ່ເຈົ້າຂອງບໍ່ໄດ້ໃຫ້ ນັ້ນເອີ້ນວ່າຂີ້ລັກ”)

3. ກາເມສຸ ມິຈສາຈາຣາ ເວຣະມະຕີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

ກາເມສຸ ມິຈສາຈາຣາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

(ຂ້າພະເຈົ້າສະມາທານເຊິ່ງສິກຂາບົດ ຄື ເຈຕະນາງົດເວັ້ນ ເວັ້ນຈາກ: ການປະພຶດຜິດໃນກາມ ລະ ການປະພຶດຜິດໃນກາມທັງຫລາຍ ເວັ້ນຂາດຈາກການປະພຶດຜິດໃນກາມທັງຫລາຍ ຄື: ບໍ່ ເຖິງຄວາມສົມສູ່ໃນ**ພວກຜູ້ຍິງ ຫຼື ຊາຍ** ທີ່ມາຣດາຮັກສາ ທີ່ບິດາຮັກສາ ທີ່ມາຣດາແລະ ບິດາຮັກສາ ທີ່ພີ່ຊາຍ (ອ້າຍ) ຮັກສາ ທີ່ພີ່ສາວ (ເອື້ອຍ) ຮັກສາ ທີ່ຍາຕຮັກສາ ທີ່ມີສາມີ ທີ່ ອິສະຣະຊົນຫວງຫ້າມ ທີ່ສຸດ **ຜູ້ຍິງ-ຊາຍ**ທີ່ເຂົາຄລ້ອງແລ້ວດ້ວຍພວງມາລັຍ (ສມັຍນີ້ເອີ້ນວ່າຜູ້ທີ່ມີ ແຟນ ຫຼື ມີຄູ່ໝັ້ນແລ້ວ) ຂໍໃຫ້ສຶກສາຈາກ ອະກຸສົລກັມມະບົຖ 10 ໄດ້ບ່ອນນີ້

4. ມຸສາວາທາ ເວຣະມະຕີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

ມຸສາວາທາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

(ຂ້າພະເຈົ້າສະມາທານໃນສິກຂາບົດ ຄື ເຈຕະນາເປັນເຄື່ອງງົດເວັ້ນຈາກມຸສາວາທ ເວັ້ນຈາກ ການເວົ້າຕົວະ ຄຳບໍ່ເປັນຈິງ ແລະຄຳລໍ້ລວງ ອຳພຼາງຜູ້ອື່ນ ຫາກຖືກຖາມວ່າ ທ່ານຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ທ່ານຮູ້ເຣື່ອງໃດ ກໍຈົ່ງບອກເຣື່ອງນັ້ນ ເຂົາເມື່ອບໍ່ຮູ້ກໍບອກວ່າ ບໍ່ຮູ້ ຫຼື ເມື່ອຮູ້ກໍບອກວ່າ ຮູ້ ເມື່ອບໍ່ເຫັນ ກໍບໍ່ວ່າ ບໍ່ເຫັນ ຫຼືເມື່ອເຫັນ ກໍບໍ່ວ່າ ເຫັນ ບໍ່ເວົ້າຕົວະທັງທີ່ຮູ້ຢູ່ ເພາະປະໂຍຊນ໌ຂອງຕົນ ຫຼື ເພາະປະ ໂຍຊນ໌ຂອງຜູ້ອື່ນແດ່ ຫຼື ເພື່ອແລກກັບເງິນທອງ ສິ່ງຂອງພຽງເລັກໆ ນ້ອຍໆ !.)

5. ສຸຣາເມຣະຍະມັຊຊະປະມາທັຕຖານາ ເວຣະມະຕີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

ສຸຣາເມຣະຍະມັຊຊະປະມາທັດຖານາ ເວຣະມະນີ ສິກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມິ

(ຂ້າພະເຈົ້າຂໍສະມາທານສິກຂາບົດ ຄືເຈຕະນາເປັນເຄື່ອງງົດເວັ້ນຈາກການດື່ມນ້ຳເມົາອັນເປັນທີ່ ຕັ້ງແຫ່ງຄວາມປະມາທ ອັນໄດ້ແກ່ ນ້ຳສຸຣາ ເມຣັຍ ເຄື່ອງດື່ມມຶນເມົາອື່ນ ໆ ແລະການເສພຍາເສພ ຕິດອື່ນໆ ເຊັ່ນ ຝິ່ນ ເຮໂຣອີນ ກັນຊາ ຍາບ້າ ໆລໆ)

ອິມານິ ປັນຈະສິກຂາປະທານິ...

ສີເລນະ ສຸຄະຕິງ ຍັນຕິ – (ສີລ ນັ້ນຈັກເປັນເຫຕຸໃຫ້ເຖິງຄວາມສຸຂ)

ສີເລນະ ໂພຄະສັມປະທາ - (ສີລ ນັ້ນຈະເປັນເຫຕຸໃຫ້ໄດ້ມາຊຶ່ງ ໂພຄະຊັພຍ໌)

ສີເລນະ ນິພພຸຕິງ ຍັນຕິ - (ແລະສີລນັ້ນຍັງ ຈະເປັນເຫຕຸໃຫ້ໄດ້ໄປເຖິງ ນິພພານ ຄືຄວາມ ດັບເຢັນຈາກກິເລສ ເຄື່ອງເສົ້າຫມອງ ທັງປວງ)

ຕັສມາ ສີລັງ ວິໂສທະເຍ - (ສີລ ຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ວິເສດແທ້ທີ່ທ່ານທັງຫລາຍຄວນຍຶດ
ຖືເປັນຫລັກປະຈຳຊີວິດ ປະຈຳຈິດໃຈ ປະພຶດປະຕິບັດໃຫ້ໄດ້ ດັ່ງນີ້ (ແລ)

ສາຘຸ ຠັນເຕ (ອ່ານວ່າ) "ສາທຸ ພັນເຕ" ຂານ 3 ເທື່ອ

ອະພິນນະຫະປັຈຈະເວກຂະນະປາຖະ

ຊະຣາທັມໂມມຫິ ຊະຣັງ ອະນະຕີໂຕ (ຜູ້ຍິງກ່າວວ່າ "ອະນະຕີຕາ")

ເຮົາມີຄວາມແກ່ເປັນທຳມະດາ ຈະລ່ວງພົ້ນຄວາມແກ່ໄປບໍ່ໄດ້

ພະຍາທິທັມໂມມຫິ ພະຍາທິງ ອະນະຕີໂຕ (ຜູ້ຍິງກ່າວວ່າ "ອະນະຕີຕາ")

ເຮົາມີຄວາມເຈັບໄຂ້ເປັນທຳມະດາ ຈະລ່ວງພົ້ນຄວາມເຈັບໄຂ້ໄປບໍ່ໄດ້

ມະຣະນະທັມໂມມຫິ ມະຣະນັງ ອະນະຕີໂຕ (ຜູ້ຍິງກ່າວວ່າ "ອະນະຕີຕາ")

ເຮົາມີຄວາມຕາຍເປັນທຳມະດາ ຈະລ່ວງພົ້ນຄວາມຕາຍໄປບໍ່ໄດ້

ສັພເພຫິ ເມ ປິເຢຫິ ມະນາເປຫິ ນານາພາໂວ ວິນາພາໂວ

ເຮົາຈະລະເວັ້ນເປັນຕ່າງໆ, ຄືວ່າຈະຕ້ອງພລັດພຣາກຈາກຂອງຮັກຂອງຈະເຣີນໃຈທັ້ງສິ້ນໄປ

ກັມມັສສະໂກມຫິ ກັມມະທາຍາໂທ (ທາ) ກັມມະໂຍນິ ກັມມະພັນທຸ ກັມມະປະຕິສະຣະໂນ (ນາ)

ເຮົາມີກັມເປັນຂອງຂອງຕົນ, ມີກັມເປັນຜູ້ໃຫ້ຜົລ, ມີກັມມ໌ເປັນແດນເກີດ, ມີກັມມ໌ເປັນຜູ້ຕິດຕາມ, ມີກັມມ໌ເປັນທີ່ເພິ່ງອາສັຍ,

ຍັງ ກັມມັງ ກະຣິສສາມິ ກັລລະຍານັງ ວາ ປາປະກັງ ວາ ຕັສສະ ທາຍາໂທ (ທາ) ພະວິສສາມິ,

ເຮົາໄດ້ທຳກັມມ໌ອັນໃດໄວ້, ເປັນບຸນຍ໌ຫຼືເປັນບາປ, ເຮົາຈະເປັນທາຍາທ, ຄືວ່າຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຜົລຂອງກັມມ໌ນັ້ນໆ ສືບໄປ

ເອວັງ ອັມເຫຫິ ອະພິນນະຫັງ ປັຈຈະເວກຂິຕັພພັງ

ເຮົາທັ້ງຫລາຍ ຄວາມພິຈາຣະນາຢ່າງນີ້ ທຸກວັນ ທຸກວັນເຖີດ!

ພຣັມມະວິຫາຣະຜະຣະນາປາຖະ

ອະຫັງ ສຸຂິໂຕ ໂຫມິ, ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງມີຄວາມສຸຂ,
ນິທຸກໂຂ ໂຫມິ, ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງປຣາສະຈາກທຸກຂ໌,
ອະເວໂຣ ໂຫມິ, ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງປຣາສະຈາກເວຣ,
ອັພພະຍາປັຊໂຊ ໂຫມິ, ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງປຣາສະຈາກຄວາມລຳບາກ,
ອະນີໂຄ ໂຫມິ, ຂໍຂ້າພະເຈົ້າຈົ່ງປຣາສະຈາກອຸປະສັກຂັດຂ້ອງ,
ສຸຂີ ອັຕຕານັງ ປະຣິຫະຣາມິ. ຮັກສາຕົນໃຫ້ມີຄວາມສຸຂເຖີດ.

ສັພເພ ສັຕຕາ ສຸຂິຕາ ໂຫນຕຸ,
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ມີຄວາມສຸຂເຖີດ,

ສັພເພ ສັຕຕາ ອະເວຣາ ໂຫນຕຸ,
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ບໍ່ມີເວຣເຖີດ,

ສັພເພ ສັຕຕາ ອັພພະຍາປັຊຊາ ໂຫນຕຸ,
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ບໍ່ບຽດບຽນກັນເຖີດ,

ສັພເພ ສັຕຕາ ອະນີຄາ ໂຫນຕຸ,
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ບໍ່ມີຄວາມທຸກຂ໌ກາຍ-ທຸກຂ໌ໃຈເຖີດ,

ສັພເພ ສັຕຕາ ສຸຂີ ອັຕຕານັງ ປະຣິຫະຣັນຕຸ.
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງເປັນຜູ້ມີຄວາມສຸຂຮັກສາຕົນເຖີດ.

ສັພເພ ສັຕຕາ ສັພພະທຸກຂາ ປະມຸນຈັນຕຸ.
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງພົ້ນຈາກຄວາມທຸກຂ໌ເຖີດ.

ສັພເພ ສັຕຕາ ລັທທະສັມປັຕຕິໂຕ ມາ ວິຄັຈຈັນຕຸ.
ສັຕວ໌ທັ້ງຫລາຍທັ້ງປວງ ຈົ່ງຢ່າໄປປຣາສະຈາກສົມບັດອັນຕົນໄດ້ແລ້ວເຖີດ.

ອາຣາທນາສີລ 5

ນະໂມ ຕັສສະ ຠະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສັມມາ ສັມພຸທັສສະ

(ອ່ານວ່າ) ນະໂມ ຕັດສະ ພະຄະວະໂຕ ອະຣະຫະໂຕ ສຳມາ ສຳພຸດທັດສະ

(ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂໍນອບນ້ອມແດ່ພຣະຜູ້ມີພຣະພາຄເຈົ້າ ຜູ້ໄກລຈາກກິເລສ ເປັນຜູ້ຕຣັສຮູ້ດ້ວຍພຣະອົງຄ໌ເອງໂດຍຊອບ ພຣະອົງຄ໌ນັ້ນ ໆ. (ວ່າ 3 ເທື່ອ)

ຂະນ້ອຍ ນາງ Saysavat Aphaiyavong ຂໍເຖິງພຣະຣັຕນະໄຕຣ ພ້ອມຂໍສະມາທານສີລ 5 ຂໍ້ ເພື່ອນ້ອມຖະຫວາຍເປັນປະຕິບັຕບູຊາແດ່ພຣະບໍຣົມສາສດາພຣະອະຣະຫັນຕະສັມມາສັມພຸດທະເຈົ້າ ແມ້ດັບຂັນທະປະຣິນິພພານນານແລ້ວພຣະອົງຄ໌ນັ້ນດ້ວຍຄວາມນອບນ້ອມຍິ່ງ

- ອະຫັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຎນະ ສະຫະ ປັຌຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ
- ອະຫັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ

(ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂະນ້ອຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

- ທຸຕິຍັມປິ ອະຫັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຎນະ ສະຫະ ປັຌຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ
- ທຸຕິຍຳປິ ອະຫັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ

(ແມ້ເທື່ອທີ່ສອງ ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂະນ້ອຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

- ຕະຕິຍັມປິ ອະຫັງ ຠັນເຕ ຕິສະຣະເຎນະ ສະຫະ ປັຌຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ
- ຕະຕິຍຳປິ ອະຫັງ ພັນເຕ ຕິສະຣະເນນະ ສະຫະ ປັນຈະ ສີລານິ ຢາຈາມິ

(ແມ້ເທື່ອທີ່ສາມ ຂ້າແຕ່ພຣະສົງຜູ້ຈະເຣີນຍ໌ ຂະນ້ອຍຂໍສີລ ໕ ຂໍ້ ເພື່ອຈະຮັກສາໄວ້ ເທື່ອລະຂໍ້ ພ້ອມທັ້ງພຣະຣັຕນະໄຕຣ)

ຈາກນັ້ນໃຫ້ທ່ານກ່າວສີລຂໍ້ທີ່ 1 - 5 ຈົບແລ້ວໃຫ້ກ່າວຄຳວ່າ “ອິມານິ ປັນຈະ ສິກຂາປະທານິ ສະມາທິຍາມິ 3 ເທື່ອ” ຂໍບຸນຍ໌ກຸສົລນີ້ຈົ່ງເປັນໄປເພື່ອປະໂຍຊນ໌ແລະຄວາມສຸຂຂອງຂະນ້ອຍຕະຫລອດການນານເທີນໆ. (ສາທຸ ສາທຸ ສາທຸ)

ສີລເປັນອານພອນອັນປະເສີຖ ຍັງໃຫ້ຟັງ ກົດ “ບ່ອນນີ້” ຫຼື ສະແກນ QR Code ຟັງ ໄດ້ເລີຍ ຈະໄດ້ເຫັນອານິສົງສ໌ທີ່ນຳພາໃຫ້ພວກເຮົາມີແຕ່ຄວາມສຸຂ ສູງທີ່ສຸດຈະນຳພວກເຮົາໃຫ້ບັນລຸມັຄຄ໌-ຜົລນິພພານໄດ້ໃນທີ່ສຸດ!

ອະຣິຍະມັຄມີອົງຄ໌ 8 ປະກອບດ້ວຍ:

1. **ສັມມາທິຏຐິ** ອ່ານວ່າ "ສຳມາທິດຖິ" (ຄວາມເຫັນຊອບ): ການເຫັນຄວາມຈິງຕາມທີ່ເປັນຈິງ ເຫັນທຸກຂ໌ ເຫັນເຫດທີ່ທຳໃຫ້ທຸກຂ໌ເກີດ ເຫັນທຸກຂ໌ດັບ ແລະເຫັນໜົນທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ທຸກຂ໌ດັບ.
2. **ສັມມາສັງກັປປະ** ອ່ານວ່າ "ສຳມາສັງກັປປະ" (ຄວາມດຳຣິຊອບ): ການດຳຣິ (ຄວາມຄຶດ) ໃນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ ເຊັ່ນ ດຳຣິທີ່ຈະລະເວັ້ນຈາກກາມ ດຳຣິທີ່ຈະບໍ່ພະຍາບາທ ແລະດຳຣິທີ່ຈະບໍ່ບຽດບຽນ.
3. **ສັມມາວາຈາ** ອ່ານວ່າ "ສຳມາວາຈາ" (ການເຈຣະຈາຊອບ): ການເວົ້າຈາດ້ວຍວາຈາທີ່ຖືກຕ້ອງ ບໍ່ເວົ້າຜິດ ບໍ່ເວົ້າສໍ່ສຽດ ບໍ່ເວົ້າຄຳຫຍາບ ແລະບໍ່ເວົ້າເພີ້ເຈີ້.
4. **ສັມມາກັມມັນຕະ** ອ່ານວ່າ "ສຳມາກຳມັນຕະ" (ການງານຊອບ): ການກະທຳທາງກາຍທີ່ຖືກຕ້ອງ ບໍ່ຂ້າສັດຕ໌ ບໍ່ລັກຊັພຍ໌ ແລະບໍ່ປະພຶດຜິດໃນກາມ.
5. **ສັມມາອາຊີວະ** ອ່ານວ່າ ສຳມາອາຊີວະ" (ການລ້ຽງຊີພຊອບ): ການປະກອບອາຊີພທີ່ສຸຈະຣິຕ ບໍ່ບຽດບຽນຜູ້ອື່ນ.
6. **ສັມມາວາຢາມະ** ອ່ານວ່າ "ສຳມາວາຢາມະ" (ຄວາມພະຍາຍາມຊອບ): ຄວາມພຽນພະຍາຍາມໃນການທຳກຸສົລ (ຄວາມດີ) ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ ແລະພຽນລະອະກຸສົລ (ຄວາມຊົ່ວ).
7. **ສັມມາສະຕິ** ອ່ານວ່າ "ສຳມາສະຕິ" (ການຣະລຶກຊອບ): ຄວາມຕາມຣະລຶກ ຄວາມຫວນຣະລຶກ ກິຣິຍາທີ່ຣະລຶກ ຄວາມຊົງຈຳ ຄວາມບໍ່ເລື່ອນລອຍ ຄວາມບໍ່ຫລົງລືມ (ໃນການລະອະກຸສົລທັມມ໌ ຈະເຣີນກຸສົລທັງປວງ ໂດຍສະເພາະໃນການທຳກິຈໃນ ອະຣິຍະສັຈ 4)
8. **ສັມມາສະມາຘິ** ອ່ານວ່າ "ສຳມາສະມາທິ" (ຄວາມຕັ້ງໝັ້ນແຫ່ງຈິຕຊອບ): ການຕັ້ງຈິຕໃຫ້ໝັ້ນຄົງ ບໍ່ຟຸ້ງຊ່ານ (ສະຫງັດຈາກກາມ ສະຫງັດຈາກອະກຸສົລທັມມ໌ ບັນລຸປະຖົມຊານ)

ຄວາມໝາຍໂດຍລະອຽດ:

- ✦ **ສະຫງັດຈາກກາມ**: ໝາຍເຖິງ ການລະຖິ້ມຄວາມກຳໜັດຍິນດີໃນກາມຄຸນທັງ ໕ ຄື: ຣູປ ຣົສ ກລິ່ນ ສຽງ ສັມຜັສ ເຊິ່ງເປັນຄວາມຕ້ອງການທາງປະສາທສັມຜັສ
- ✦ **ສະຫງັດຈາກອະກຸສົລທັມມ໌**: ໝາຍເຖິງການຂົ່ມ ຫຼື ລະຖິ້ມທັມມ໌ທີ່ເປັນອະກຸສົລ ຫຼື ທັມມ໌ອັນບໍ່ດີທັງປວງ ເຊັ່ນ ຄວາມພະຍາບາທ ຄວາມຂີ້ຄ້ານ ຄວາມງ່ວງເຫງົາຫາວນອນ ຄວາມຟຸ້ງຊ່ານ ຄວາມຢ້ານ ຫຼື ຄວາມລັງເລສົງສັຍ!
- ✦ **ບັນລຸປະຖົມຊານ**: ຄື ການເຂົ້າເຖິງສະມາທິຂັ້ນທຳອິດ ທີ່ມີລັກສນະເດັ່ນຄື: ມີວິຕະກະ (ຕຣຶກ) ວິຈານ (ພິຈາຣະນາ) ປີຕິ (ຄວາມອີ່ມໃຈ) ແລະສຸຂ (ຄວາມສະບາຍກາຍສະບາຍໃຈ) ທີ່ເກີດຈາກການປລຸດພົ້ນຈາກກາມ ແລະອະກຸສົລທັມມ໌ເຫລົ່ານັ້ນ

ກ່າວໂດຍສຣຸປ ຄື: ການທຳຈິຕໃຈໃຫ້ບໍຣິສຸທຂິ໌ຈາກກິເລສທັງປວງ ຈົນກວ່າຈິຕຣວມເປັນສະມາທິ ແນ່ວແນ່ໃນຣະດັບທຳອິດ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ "**ປະຖົມຊານ**" ຂໍ້ນີ້ສຳຄັນຫຼາຍຄວຣອ່ານຈາກພຣະໄຕຣປີດົກ ບ່ອນນີ້ ຫຼື ສະແກນ QR Code ອ່ານເພື່ອຄວາມເຂົ້າໃຈສະມາທິໃນທັມມະວິນັຍນີ້!

ວັນທາໃຫຍ່

ອຸກາສະ ວັນທາມິ ພັນເຕ,
ຂ້າແຕ່ທ່ານຜູ້ຈະເຣີນຍ໌, ຂະນ້ອຍຂໍໂອກາດກຣາບໄຫວ້ໃນບັດນີ້,

ເຈຕິຍັງ ສັພພັງ ສັພພັຕຖະ ຖາເປ ສຸປະຕິຕຖິຕັງ ສາຣີຣິກະທາທາຕຸ ມະຫາໂພທິງ ພຸທທະຣູປັງ ສະກະລັງ ສະທາ.
ຂະນ້ອຍຂໍໄຫວ້ພຣະເຈດີຍ໌, ພຣະສາຣີຣິກະທາຕຸ, ຕົ້ນມະຫາໂພທີ່ທັງໝົດ, ອັນປະດິສະຖານໄວ້ດີແລ້ວ ໃນທີ່ທຸກສະຖານ, ແລະພຣະພຸທທະຣູປ ໃນກາລທຸກເມື່ອ.

ກາຍະສາ ວາຈະສາ ມານະສາ ເຈວະ ວັນທາເມ ເຕ ຕະຖາຄະເຕ ສະຍະເນ ອາສະເນ ຖາເນ ຄະມະເນ ຈາປິ ສັພພະທາ.
ຂະນ້ອຍຂໍໄຫວ້ພຣະຕະຖາຄົດເຈົ້າເຫລົ່ານັ້ນ, ດ້ວຍກາຍ ວາຈາ ແລະໃຈນັ້ນແລ, ທັງໃນທີ່ນອນ ທີ່ນັ່ງ ທີ່ຢືນ, ແລະໃນເວລາໄປ ໃນກາລທຸກເມື່ອ.

ວັນທານ້ອຍ

ອຸກາສະ ວັນທາມິ ພັນເຕ,
ຂ້າແຕ່ທ່ານຜູ້ຈະເຣີນຍ໌, ຂະນ້ອຍຂໍໂອກາສໄຫວ້ ນະ ບັດນີ້
ສັພພັງ ອະປະຣາທັງ ຂະມະຖະ ເມ ພັນເຕ
ຂໍທ່ານຜູ້ຈະເຣີນຍ໌, ຈົ່ງງົດໂທສທັງປວງໃຫ້ແກ່ຂະນ້ອຍດ້ວຍ,
ມະຍາ ກະຕັງ ປຸນຍັງ ສາມິນາ ອະນຸໂມທິຕັພພັງ,
ບຸນຍ໌ໃດທີ່ຂະນ້ອຍໄດ້ທຳແລ້ວ, ຂໍທ່ານຈົ່ງໄດ້ມີສ່ວນອະນຸໂມທະນານຳ,
ສາມິນາ ກະຕັງ ປຸນຍັງ ມັຍຫັງ ທາຕັພພັງ,
ບຸນຍ໌ໃດທີ່ທ່ານທຳແລ້ວ ຂໍໃຫ້ຂະນ້ອຍຈົ່ງມີສ່ວນໄດ້ຮັບຜົລບຸນຍ໌ນັ້ນດ້ວຍເທີ້ນ ໆ.   ສາທຸ ສາທຸ ອະນຸໂມທາມິ. ດີແລ້ວ ດີແລ້ວ ຂະນ້ອຍຂໍອະນຸໂມທະນານຳ!

ສັງເຂປະປັຕຕິທານະຄາຖາ

ສັພເພ ສັຕຕາ ສະທາ ໂຫນຕຸ ອະເວຣາ ສຸຂະຊີວິໂນ,
ຂໍປວງສັຕຕ໌ທັງຫລາຍ ຈົ່ງຢ່າໄດ້ມີເວຣຕໍ່ກັນແລະກັນ, ຈົ່ງເປັນຜູ້ດຳຣົງຊີພຢູ່ເປັນສຸຂທຸກເມື່ອເຖີດ
ກະຕັງ ປຸນຍະພະລັງ ມັຍຫັງ ສັພເພ ພາຄີ ພະວັນຕະ ເຕ.
ຂໍໃຫ້ສັຕຕ໌ທັງສິ້ນນັ້ນ, ຈົ່ງເປັນຜູ້ມີສ່ວນໄດ້ສະເຫວີຍຜົລບຸນຍ໌, ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບຳເພັນມາແລ້ວນັ້ນເທີ້ນ.